[Nr. 13]

młoda matka

TREŚĆ NUMERU:

Dr B. Górnicki: O pryszczycy. — *Dr M. Zaks:* Higiena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach. Dziecko na wsi. *Dr J. Wyszogroazki*: Jagody i owoce okresu wiosny i wczesnego lata. — *Dr K. Ereciński:* O najczęstszych błędach przy wykonywaniu zabiegów pielęgnacyjnych u dzieci. Oczy. (dokończenie). — *Dr St. Średnicki:* Ze skrzynki do listów. Kiedy zaraźliwość odry jest największa? — *J. Stawe:* Podsłuchane rozmowy: — Budźmy w dzieciach „ducha spółdzielczości". — *Fr. Kutnerówna:* Wakacje. — *Jadwiga Kopciowa:* O ambicji. — *H. Piwowarowa:* Polski Czerwony Krzyż służy wszystkim. — Odpowiedzi na listy rodziców. — *Rady praktyczne:* Mody. Zabawka—statek. — *M. P.:* Jak wykonać statek. — *M. Ankiewiczowa:* Wyjazd po zdrowie. — *M. P.:* Nasza forma bibułkowa: czepiec średniowieczny. — *S. Witkowska:* Kuchnia dziecięca.

Dodatek dla dzieci: Wiersz *Stefanii Duzy*. Ilustracje *Z. Horodyńskiej*.



O pryszczycy.

Mówi się teraz tyle i pisze o pryszczycy: pryszczyca tu, pryszczyca tam, przyszła z zachodu, podobno już jest w Polsce.

Można się łatwo zarazić od krów — mówią jedni, przez mleko — mówią drudzy: inni znów twierdzą, że to wszystko jest zawracanie głowy — nie ma się czego bać, zarazić się nie można itd. Jak jest zatem właściwie?

Prasa niedawno doniosła, że stwierdzono jeden przypadek pryszczycy u dziecka. Fakt ten odbił się napewno głośnym echem w sercu niejednej dbałej o swoje pociechy mamusi, tym bardziej może, że teraz, w okresie wyjazdów na wieś, częstokroć nawet do zagród wiejskich, gdzie współżycie między ludźmi a zwierzętami jest takie bliskie, mogą budzić się uzasadnione obawy i niepokoje o możliwość zarażenia się pryszczycą. Jest to o tyle jeszcze uzasadnione, że oblicze wroga jest właściwie przed nami zakryte, boć przecie nie tak wiele wiemy o nim. Rozjaśnijmy sobie zatem naszą niewiedzę.

Pryszczyca — inaczej zwana zarazą pyska i racic, choroba bardzo zaraźliwa i przebiegająca złośliwie u zwierząt domowych: bydła, kóz, świń, owiec, ptactwa, przywędrowała z Afryki do Francji, a stamtąd rozeszła się dalej: do Anglii, Niemiec, a przez Niemcy i do polskich województw zachodnich. Już bardzo dawno, prawie kilkadziesiąt lat temu stwierdzono, że przenosić się ona może i na ludzi, którzy chociaż mniej wrażliwi niż zwierzęta chorować mogą na nią nawet dosyć ciężko.

Zaraza przenosi się na bydło bezpośrednio ze sztuki na sztukę, lub pośrednio, np. za pośrednictwem przedmiotów zakażonych lub człowieka, który, chociaż sam może nie zachorować, ale odgrywać może rolę przenosiciela. U bydła pryszczyca przejawia się objawami ogólnymi: jak gorączką, brakiem apetytu, oraz miejscowymi: ślinieniem, pojawianiem się w jamie pyskowej, na podniebieniu, języku, wargach licznych pęcherzy, o mętnej zawartości. Pęcherze te tworzą się zwykle również i w okolicy racic oraz (u krów) na wymionach. Wkrótce na miejscu pęcherzy tworzą się ranki, owrzodzenia, wymiona puchną, są bardzo bolesne, zwierzę robi wrażenie ciężko chorego, wydziela specjalny, charakterystyczny odór (który stwierdzać się daje również i u ludzi chorych na pryszczycę).

Zakazić można się bądź przez zetknięcie się z chorą sztuką, bądź przez przedmioty, jak to już wyżej zaznaczyłem, bądź wreszcie przez mleko. Ten ostatni sposób jest naj-

niebezpieczniejszy dla ludzi, choćby z tego względu, że styczność ze zwierzętami mamy na ogół małą, mleko natomiast pijemy prawie wszyscy.

U ludzi zakażonych występują podobnie jak u bydła: początkowo na skórze czarniawe, okrągłe plamki z jaśniejszą obwódką, na których podstawie powstają później pęcherzyki wypełnione treścią surowiczą. Zmiany takie lubią usadawiać się chętnie na rękach i nogach, zwłaszcza w okolicy podstawy paznokci. W jamie ustnej występuje zaczerwienienie i rozpulchnienie błony śluzowej warg, policzków. dziąseł i brzegach języka oraz podniebieniu a następnie białawe naloty, na miejscu których powstają często krwawiące owrzodzenia. Chorobie towarzyszy zwykle dosyć wysoka gorączka, złe samopoczucie, uczucie ogólnego rozbicia itd. Długość trwania choroby jest bardzo różna: od kilku dni do kilku tygodni, kończy się przeważnie dobrze. U dzieci bardzo często jedynym objawem, poza gorączką, są właśnie owe białawe naloty i owrzodzenia w jamie ustnej.

Walka z pryszczycą jest bardzo trudna i to częściowo z winy właścicieli bydła, którzy celowo ukrywają chore zwierzęta, z obawy przed utratą zarobków, płynących ze sprzedaży mleka i nabiału.

Dlatego też, będąc na wsi, uważajmy dobrze i dopytujmy się, czy gdzie w okolicy bydło nie choruje, a jeśli tak, bądźmy ostrożni i nie puszczajmy dzieciaków do obór ani w obejście samych i dbajmy o to, aby nigdy nie siadały do jedzenia nie umyte. Opatrujmy także uważnie wszelkie skaleczenia.

Ponieważ częstym przenosicielem pryszczycy na człowieka bywa mleko, winniśmy wiedzieć, jak wygląda takie mleko krów chorych na pryszczycę. Jest ono zwykle bardzo wodniste, żółtawe, często maziste, czasem z domieszką krwi, po ustaniu zaś dawać może dużo osadu dennego. I jeszcze jedno: nie tworzy prawie wcale śmietanki oraz często waży się przy gotowaniu.

Zarazki pryszczycy giną w mleku gotowanym. Pasteuryzacja tu nie wystarcza. W okolicach podejrzanych jednakże o pryszczycę, jeśli nie możemy już przenieść się gdzieindziej, starajmy się unikać o ile

Higiena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Dziecko na wsi.



Najmniej kłopotów z niemowlętami.



Małe dziecko bawi się większą część dnia w kojcu



lub znajduje sobie inne zajęcie, np. starą pompę.



Zabawa w „chowanego".



Dla malców najlepiej nasypać w pobliżu domu górkę czystego białego piasku.

Starsze dzieci wymagają towarzystwa.



Gra w piłkę.



Łażenie po ławkach, ulubione zajęcie małych dzieci.

Dr M. Zaks.

można odżywiania mlekiem, mowa tu o starszych dzieciach, ze względu na to, że wg nie których poglądów, nawet jednorazowe przegotowanie nie zawsze wyjaławia mleko dostatecznie.

Mleko kwaśne powinno być również przedtem przegotowane.

W maśle i śmietanie zarazki pryszczycy dosyć szybko giną.

Z tego, co napisałem wyżej, wynika, że do pewnego przynajmniej stopnia, możemy skutecznie chronić się przed zarazą własnymi środkami. Pamiętajmy także o jednym: nie dawajmy dzieciom w tym roku surowego mleka, nawet mieszkając w mieście!

Dr B. Górnicki.

Jagody i owoce okresu wiosny i wczesnego lata.

Każdy okres roku ma swoje odrębne oblicze, każdy kryje w sobie swój szczególny urok. Urok ten cenimy tym bardziej, im bliżej i bez pośredników stykamy się z przyrodą.

Bezpośrednie zetknięcie się z przyrodą kryje jednak w sobie poza urokiem i korzyści, zwłaszcza dla mniejszych dzieci i szczególnie w tym okresie, gdy pojawiają się wczesne owoce.

Na szczęście już obecnie nie boimy się podawania dzieciom owoców, jak to obawiano się jeszcze jeden, czy kilka dziesiątków lat temu: przeciwnie owoce dzieciom podajemy bardzo chętnie, w owocach odkrywamy bowiem coraz to nowe wartości, niekiedy nawet lecznicze. Podawane owoce nie tylko stanowią poważne urozmaicenie jadłospisu dziecka, nie tylko są czynnikiem, poprawiającym w znacznej mierze łaknienie dzieci, ale są także gwarancją, iż uzupełniamy zapotrzebowanie ustroju dziecięcego w witaminy.

O jakich to jagodach i owocach w obecnym okresie możemy mówić i które z nich mogą wchodzić w rachubę przy podawaniu ich dzieciom?

Spróbujmy je wymienić. Są to: czarne jagody, poziomki, truskawki, maliny, agrest, porzeczki, wiśnie i czereśnie. Jak widać wybór dość duży.

Niemowlętom, a więc dzieciom w pierwszym roku życia, wymienionych przed chwilą jagód i owoców z reguły nie podajemy. Natomiast możemy stosować sok z niektórych z nich. Mam tu na myśli sok z czarnych jagód, truskawek, malin, czereśni, poziomek. Naturalnie sok przecedzony i wyciśnięty z owoców zebranych najlepiej przez samą matkę. Soki te może otrzymać niemowlę w 4-ym kwartale życia.

W drugim roku życia dzieci mogą dostawać czarne jagody, poziomki, truskawki i maliny dobrze roztarte. W trzecim roku życia mogą je dzieci dostawać nawet w całości, o ile tylko dobrze gryzą. Skórka z czarnych jagód i drobne pesteczki z poziomek, truskawek czy malin nie powinny stanowić najmniejszych powodów do obaw, że mogą w jakiś sposób zaszkodzić. Przy zalecaniu owoców dzieciom największe zastrzeżenia mamy zawsze w stosunku do truskawek. Owoc ten leży przeważnie bezpośrednio na ziemi, ale nie to jeszcze stanowi istotny kłopot. Wczesną wiosną truskawki podlewa się płynnym nawozem i to stanowi powód, dla którego często z tego owocu rezygnujemy. Szczególnie co do truskawek powinniśmy wziąć za zasadę, że tylko te owoce można podawać małym dzieciom, które matki same zbiorą bezpośrednio z ogrodu.

Nie każdy wie o tym, że wiśnie po zjedzeniu pęcznieją, zwiększając swoją objętość nawet dwukrotnie. I o tym fakcie musimy szczególnie pamiętać przy podawaniu wiśni dzieciom. Czereśnie również pęcznieją, ale nie w tak znacznym stopniu jak wiśnie, stąd mniejsze obawy, że ewentualnie mogą zaszkodzić.

Wiśnie, czereśnie, agrest i porzeczki wolno nam podawać dopiero dzieciom po skończonych czterech latach, zresztą nawet i w tym wieku powinniśmy podawać wiśnie i czereśnie drążone. Pestki i skórka z agrestu i porzeczek u starszych dzieci (piąty rok) nie stanowią żadnych przeciwwskazań do podawania tych owoców.

O ile, przed chwilą wymienione owoce możemy podawać dopiero po skończonym czwartym roku życia, to przetwory z nich możemy zużytkować już u znacznie młodszych dzieci. Sok z wiśni może nam śmiało posłużyć do przyrządzenia kisielku, kompot z agrestu bez miąższu owocu może urozmaicić jadłospis dziecka w drugim roku życia. Zupy owocu, gotowane z różnych gatunków owoców są i bardzo smaczne i nie wiele kłopotu sprawia ich przyrządzenie, a ze względu na to, że się je gotuje dają całkowitą gwarancję, że nie zaszkodzą. Zupy te dla dzieci w końcu pierwszego i drugim roku życia musimy koniecznie dokładnie przetrzeć i przecedzić przez gęste sitko.

Porcja dzienna owoców nie powinna przekraczać w końcu drugiego, w trzecim i czwartym roku życia pół do trzech czwartych szklanki. Dla dzieci starszych jedna szklanka owocu dziennie stanowi zupełnie wystarczającą ilość.

Przetworów z tych owoców praktycznie nie bierze się w rachubę, gdyż stanowią one zazwyczaj tylko o zmianie smaku.

Na zakończenie jeszcze jedna bardzo ważna uwaga. Owoce, podawane dzieciom w stanie surowym, musimy bardzo dokładnie myć. Do mycia owocow wolno używać tylko wody przegotowanej.

Gdy te uwagi zapamiętamy i w odpowiedniej chwili zastosujemy, napewno nie spotka nas żadna przykra niespodzianka przy podawaniu dzieciom owoców.

Dr J. Wyszogrodzki.

O najczęstszych błędach przy wykonywaniu zabiegów pielęgnacyjnych u dzieci.

Oczy. *(Dokończenie).*

6. Jędruś biegał w parku, niczym rozhukany rumak. Nagle dziecko zaczęło płakać, trze oczko i biegnie do matki. Chłopcu wpadła muszka do oka, a to sprawia dotkliwy ból.

Matka wyjęła z torebki chusteczkę do nosa, skręciła jeden z jej rogów, zwilżyła go śliną i zaczęła grzebać brudną chusteczką w oku dziecka.

Mimo uporczywe manipulowanie, matka nie wyjęła Jędrusiowi muchy z oka. Po pewnym czasie wystąpiło żywe zaczerwienienie spojówki oka i lekki obrzęk powiek.

Chusteczkę, przechowywaną w torebce, czy w kieszeni, zawsze należy uważać za brudną, zwilżanie śliną, która zawiera miliony bakteryj jeszcze ją więcej zanieczyściło. Nic więc dziwnego, że tak szybko powstała reakcja w postaci obrzęku powiek.

Ciała obce najlepiej wyjmować z worka spojówkowego (po uprzednim starannym umyciu rąk) przy pomocy czystego kawałka waty zwilżonej w przegotowanej wodzie.

7. Józio bawił się z dziećmi na terenie nowobudującego się domu. Swawolne dzieci zaczęły obrzucać się grudkami palonego wapna. W pewnym momencie Jasiowi wpadła do oka mała okruszyna wapna. Dziecko wije się w bólu. Strwożona matka zaczyna przemywać oko dziecku strumieniem wody, lecz zabieg ten nie tylko nie złagodził bólu, lecz spowodował wystąpienie silnego obrzęku powiek.

Dlaczego? Suche wapno pod wpływem wody ulega przemianom chemicznym i powoduje jeszcze większe oparzenie delikatnych narządów.

W wypadkach oparzenia, czy to chemicznego np. wapno, czy iskrą

najlepiej przemyć oko kilkoma kroplami czystej oliwy i udać się po radę do lekarza okulisty.

8. Wacio ma chore oczy. Codziennie rano z trudnością otwiera powieki, które skleja obficie wydzielająca się ropa.

Biedna matka leczy dziecko na własną rękę. Początkowo zaczęła stosować okłady z płynu Burowa, lecz to powodowało jeszcze większy obrzęk powiek, zaczęła więc robić okłady z rumianku. Leczenie to nie wywierało jednak żadnego wpływu a oczy ropiały jeszcze bardziej.

W wypadkach ropotoku spojówek nie należy ropiejących oczu zawiązywać, gdyż w ten sposób utrudnia się odpływ ropy, co pogarsza stan zapalny spojówek.

Stosowanie okładów z płynów leczniczych na własną rękę jest również niebezpieczne, gdyż niektóre z nich drażnią spojówki i powodują powstanie obrzęku.

Okłady na oko można jedynie stosować z polecenia lekarza i z leków przez niego zapisanych.

W przypadkach ropienia spojówek można przemywać dziecku na własną rękę jedynie oczy naparem rumianku lub słabym roztworem kwasu bornego (1 łyżeczka na szklankę wody).

9. Miecio jest nieznośnym, rozgrymaszonym dzieckiem. Lekarz zaszczepił mu przed tygodniem ospę, która się przyjęła. Ponieważ w miejscu krosty ospowej dziecko odczuwa ból, często korzystając z nieuwagi matki drapie bolące miejsce. Zanieczyścił sobie przy tym rączki ropą, którymi następnie tarł oczy i drapał się po buzi. W konsekwencji po pewnym czasie w kąciku oka i na buzi utworzyły się krosty ospowe, którym towarzyszy bolący obrzęk spojówek.

Należy zatem zawsze tak zabezpieczyć krostę ospową, by dziecko nigdy nie mogło przenieść jej w inne miejsce na skórze.

Błędów, wynikających z niewłaściwego przemywania i zakraplania leków do oka, nie będziemy omawiali, aby się nie powtarzać. Dr Zaks podał dokładnie sposób wykonywania tych zabiegów w 3 zeszycie „Młodej Matki“ z roku 1933 w dziale „Higiena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach“.

Dr K. Ereciński.

Ze skrzynki do listów.

Kiedy zaraźliwość odry jest największa?

Pani Rozalia P. we Włocławku.

Czteroletni syn Pani nie mógł zarazić się od swego małego kolegi, który przed trzema tygodniami przechodził odrę. Niesłusznie go Pani posądza o zarażenie swego synka.

W trzy tygodnie po przebytej odrze przyjaciel syna Pani nie był zaraźliwy. Od kogoś innego więc zaraził się. Od kogo? Niewiadomo.

Odra jest najbardziej zaraźliwą chorobą. A właściwie jedną z najzaraźliwszych chorób.

Nikt tej choroby nie uniknie. Jeżeli komuś uda się w dzieciństwie uniknąć tej choroby, to nie uda mu się to w późniejszym wieku. Musi na nią zapaść każdy, skoro tylko zetknie się z tą chorobą.

A kiedy właściwie dziecko lub osoba dorosła w odrze jest najbardziej dla otoczenia niebezpieczna, a zatem kiedy — w jakim okresie odry drugie dziecko może zarazić się nią? Oczywiście mam tu na myśli dziecko bądź osobę dorosłą, która jeszcze odry nie przechodziła. Bo odrę przechodzi się w życiu tylko raz z bardzo nielicznymi wyjątkami.

Zdawałoby się, że okres wysypkowy odry jest najbardziej zaraźliwym okresem. Okazuje się, że tak nie jest. Oczywiście, że dzień, w którym odra wysypuje się, jest dniem, w którym zaraźliwość tej choroby jest dość znaczna. Ale w dniach późniejszych odra przestaje być zaraźliwa.

Gdyby zaraźliwość odry zaczynała się od chwili zjawienia się wysypki, to walka z tą chorobą byłaby łatwiejsza. Niestety, odra jest zaraźliwa na kilka dni przed zjawieniem się wysypki. Na kilka dni przed wysypką dziecko zaczyna kaszlać, kichać, niekiedy może mieć stany podgorączkowe. Na ogół nie przypisuje się temu większego znaczenia. Dziecko na ogół czuje się nieźle, czasami odwiedza swoich towarzyszy zabaw, chodzi do szkoły lub przedszkola i wtedy właśnie najwięcej zaraża odrą te dzieci, które jeszcze tej choroby nie przechodziły.

Rodzice nie przypuszczają zwykle, że dziecko ich jest rozsadnikiem zarazy, a kaszel i katar traktują jako banalne przeziębienie.

Dopiero wysoka gorączka wraz z wysypką kładą dziecko do łóżka. Ale zanim położyło się ono do łóżka, niejedno dziecko zaraziło się od niego odrą.

A zatem nie od zjawienia się wysypki odrowej dziecko staje się zaraźliwe, ale na kilka dni przed wystąpieniem tej wysypki.

Jeżeli będą o tym wiedzieć rodzice, to w okresie epidemii odry łatwiej uchronią swoje dziecko od zarażenia go tą chorobą, jak również nie obarczą swego sumienia wyrzutami, że jakieś zdrowe dziecko zaraziło się od ich chorego na odrę.

Dr St. Średnicki.



Podsłuchane rozmowy.

Budźmy w dzieciach „ducha spółdzielczości".

— Idę do mamy, żebyś wiedział!

— A idź. Możesz się skarżyć!

— Ja nie na skargę, ale żeby mama powiedziała, czyja prawda!

— No to dobrze, ja też idę.

Stałyśmy obie, ja i moja przyjaciółka, Irena, w progu pokoju chłopców, 6-letnich bliźniąt — Jerzyka i Władka, patrząc na zaognione sprzeczką buzie braci.

— O co chodzi? — rzekła Irena.

— Mamusiu, ja i Jerzyk robimy całe gospodarstwo wspólnie, tak jak nam radziłaś. Teraz mieliśmy wykonać studnię. Umówiliśmy się, że będziemy mogli czerpać jednakową ilość wiaderek wody dziennie (tak na niby, rozumiesz), bo wszystko idzie na spółkę, ale robota też na spółkę: ja miałem wystrugać kołeczki, bo umiem ładnie strugać, a on miał zbić studnię, bo już raz pomagał naszemu Janowi w robieniu budy dla Hektora. Ja się zabrałem do roboty i od śniadania do obiadu — to pewno było 5 godzin — wystrugałem wszystkie kołeczki. Jak on zaczął robić studnię, to zbijał i zbijał całe 2 dni i teraz powiada, że on musi mieć prawo do nabierania więcej wody przez dzień, niż ja, bo dłużej robił przy studni. Czemu tak się grzebał, albo nie umiał? Jabym tę studnię w pół dnia skończył.

— Ja się śpieszyłem i umiem, tylko nie wiedziełem, że to będzie taka robota! Kołeczki ciągle się wymykały i kilka mi się rozszczepiło... A on sobie tylko wystrugał i kontent!

— Co ty wiesz! Zbić można raz dwa, a kołeczek dobrze, równo wystrugać — sprobuj! — musi być jednakowej grubości i gładki...

— Idźcie teraz przygotować dzbanuszki z plasteliny — rzekła do dzieci matka. — Ciocia przyrzekła, że je kupi. Za te pieniądze mamy przecież nabyć krowy do naszej obory — zwróciła się do mnie z objaśnieniem, wskazując na zaczątki wiejskiego gospodarstwa swych synów. — Tylko postarajcie się, żeby dzbanuszki były ładne, żeby ciocia mogła dać za dzbanek tyle, ile kosztuje jedna krowa... Co się zaś tyczy studni, to dam wam odpowiedź jutro o tej samej porze. Muszę się namyśleć, żeby było sprawiedliwie.

Opuściłyśmy chłopców.

— Mój kochany — rzekła do męża Irena — wyszło to, nad czym już dyskutowaliśmy oboje: chłopcy nierównomiernie oceniają pracę, we wzajemnej ocenie czują się pokrzywdzeni.

— Musisz podkreślić w rozmowie z nimi moment miłości przy wspólnym czynie: gdy ten co daje, nie liczy ile daje: ten zaś, co bierze, jest

pobudzony do podobnego odwzajemnienia się. Obaj wtedy są szczęśliwi.

— Ja wiem, ten moment jest ważny we wszelakim współżyciu i w każdym spółdzielczym poczynaniu, jest niejako ich duchem, stanowi istotę rzeczy: gdy wszystkie obliczenia zawiodą, on jeden będzie miał wagę oraz moc twórczą, będzie mógł zachować przy życiu to, co zdawałoby się już jest zmarnowane. Ale w tym wypadku chwila nie wydaje mi się odpowiednia. Chłopcy wyraźnie żądni są — s p r a w i e d l i w o ś c i. Ja też pragnę, by tu sprawiedliwość doszła do głosu, tym bardziej, że chłopcy w ł a ś n i e bardzo się kochają i czynią sobie cały szereg wzajemnych przysług bez obliczeń, teraz zaś pod wpływem „ciężarów życiowych" powstała w ich wzajemnym stosunku pewna luka. Czują potrzebę jakiegoś miernika, któryby wprowadził r ó w n o w a g ę.

— Jakoś ich pogodzisz — rzekłam.

— Kiedy tu nie tyle chodzi o pogodzenie... ile o pewne zasadnicze rzeczy w myśl życzeń mojego męża: chce on w dzieciach już teraz zaszczepiać „ducha spółdzielczości", wysuwając na plan pierwszy miłość, któraby zapobiegawczo działała przeciw egoizmowi, głównemu „grzechowi" ludzkości i głównemu jednocześnie momentowi oporu w poczynaniach spółdzielczych. Ja uważam, że bardzo ważnym czynnikiem będzie wyrobienie w dzieciach poczucia sprawiedliwości. W zagadnieniu spółdzielczości najtrudniejszą kwestią jest kwestia porównawczej oceny pracy, a co za tym idzie, kwestia wartości zasobów włożonych w coś wspólnie wykonanego... u Władka i Jerzyka to właśnie domaga się jakiegoś załatwienia.

— Wiesz co? Każ im zrobić drugą studnię, ale niech teraz kołeczki struga Jerzyk, a zbije je Władek. Niech każdy z nich sprobuje pracy przeciwnika, odczuje jej ciężar „na własnej skórze...". Potem niech postarają się wzajemnie ocenić swą pracę, może dojdą do porozumienia. Ostatecznie, niech przeliczą możliwe nierówności na owe sporne wiaderka wody. Tylko nie dopuść, żeby upadli na duchu i zniechęcili się do tego wspólnego gospodarstwa. Wytrwałość, umiejętność przezwyciężania przeszkód w jakiejkolwiek wspólnej pracy — to konieczne składniki „ducha spółdzielczości". Toć wszyscy obywatele państwa są potrosze spółdzielcami, a cóż mówić o tych, którzy poświęcą się pracy społecznej na większą skalę.

— Przecież pan nie wie, jaką drogę obiorą sobie pana synowie!

— Tak. I nie będę ich do niczego zmuszał. Ale — na wszelki wypadek. Przecież budujemy nową Polskę. A zacząć trzeba wcześnie, jeszcze przed szkołą dziecka. Już w domu.

Janina Stawe.



Wakacje.

Powszechnem jest przekonanie, że wakacje są przeznaczone przede wszystkim dla dzieci. Mnie się wydaje, że ten pogląd jest zbyt jednostronny; wakacje są, a przynajmniej powinny być odpoczynkiem zarówno dla dzieci jak i dla matek. Trudno bowiem nazwać wytchnieniem wyjazd na letnie mieszkanie ze wszystkimi kłopotami, związanymi z prowadzeniem gospodarstwa i gdy, do zwykłych trosk wychowawczych, dochodzi nieustanne oglądanie się za dziećmi, które, korzystając ze swobody na otwartej przestrzeni, wciąż giną z przed oczu.

Jednocześnie nasuwa się pytanie, czy dzieci również odnoszą w całej pełni pożytek, jaki jest do osiągnięcia podczas wywczasów letnich? Można śmiało odpowiedzieć: nie, nawet stanowczo nie.

Jak zatem przeprowadzić to zagadnienie z maximum rezultatu dla stron obu? Odpowiedź jest gotowa: tworząc małe kolonie letnie.

Tylko proszę się nie obruszyć na na tę myśl, podejdźmy do tematu spokojnie i rozważmy go dokładnie, a porozumiemy się łatwo.

Jak sobie wyobrażam taką kolonię? Po prostu jako wyjazd wspólny kilku lub kilkunastu rodzin, z planem opracowanym i konsekwentnie przeprowadzonym.

Zależnie od poglądów rodziców można utworzyć kilka typów kolonii, a mianowicie:

1) Kolonia dla rodzin inteligenckich.

2) Kolonia dla rodzin inteligenckich, które dopuszczają do swego grona dzieci z danej wsi, czyli łączą dzieci ze sfer miejskich z dziećmi z ludu.

3) Kolonia dla rodzin inteligenckich plus kilkoro lub więcej dzieci proletariackich.

Każdy z tych typów ma swoje dobre i złe strony, ale najsłabszym, według mego mniemania, jest typ pierwszy, przeznaczony wyłącznie dla dzieci ze sfer zamożnych. Wydaje mi się, że w czasach obecnych, kiedy praca fizyczna, która dawniej była w pogardzie, została podniesiona w swej godności, ścisłe oddzielanie jednych warstw od drugich nie jest właściwe i korzystne przede wszystkim dla dzieci zamożnych. Szkoła powszechna jest wyrazem nowych tendencyj, a czas idzie i kto uważnie obserwuje stopniowe przemiany społeczne, musi być przygotowany do nowych, rodzących się form życia. Dziecko inteligenckie, wobec tych prądów będzie z czasem, jak roślina cieplarniana i z trudem ostoi się wobec nowych surowych wymogów życia.

Dwa drugie typy niewątpliwie przedstawiają doskonalszą formę, bo

takie współżycie pożyteczne będzie dla stron obu. Dobre wychowanie, towarzyska ogłada i walory intelektualne dzieci zamożnych, dodatnio wpłyną na zaniedbanych małych wisusów miejskich czy wiejskich, a znów samodzielność, życiowa poradność, zmysł praktyczny dzieci szarych obywateli odbija się pomyślnie na tamtych. Jeżeli chodzi specjalnie o dzieci „wsiowe", to zbliżenie obu grup pozwoli wytworzyć nić sympatii i współżycia między miastem a wsią.

Zorganizowanie kolonii wymaga starannego przygotowania i przemyślenia, a sprawą zasadniczą, pierwszorzędnej wagi jest wybór kierowniczki, która musi przedstawiać doskonały typ pedagoga-społecznika.

Wyjazdy letnie mają zazwyczaj na uwadze tylko zdrowie dziecka; w warunkach małej kolonii przy odpowiednim doborze kierowniczki można się pokusić o program daleko szerszy: 1) przygotowanie dzieci do życia w gromadzie; 2) rozbudzenie miłości do piękna w przyrodzie; 3) rozwój uczuć moralnych; 4) rozwój ogólny.

Podobnie mała społeczność jest pierwszym etapem do życia później w społeczeństwie, co szczególniejsze ma znaczenie, jeśli wziąć pod uwagę dzisiejszy system jedynactwa, który sprzyja wyrabianiu egoizmu i egotyzmu. Takie cechy jak: grzeczność, usłużność, ustępliwość, wzajemna życzliwość mają możność rozwoju.

Gry i zabawy wspólne pozwolą na rozwój innych właściwości jak: orientacja, spostrzegawczość, inicjatywa, wytrzymałość, siła woli, szybkość i zręczność ruchów.

Piosnki, opowiadania, bajki, wspólne spacery, zwracanie uwagi dzieci na piękno lata, łąki, pola czy ogrodu, ukazywanie życia zwierząt, pracy ludzkiej, wszystko to razem sprzyja rozwojowi zmysłu społecznego i moralnego i wpływa tym samym na rozwój ogólny.

I oto plon, który dzieci powinny wywieźć z każdorazowego pobytu letniego.

A rola matek? Matki mogą różnie ustosunkować się do kolonii: mieć dyżury tygodniowe czy krótsze, ewentualnie brać udział czynny w życiu kolonii, ale na ogół przebywać jak najmniej z dziećmi, samym odpoczywać i być lub nie być na kolonii, słowem, dać wytchnienie nerwom, aby potem tym lepiej spełniać swe zadanie wychowawcze. Sądzę, że dodatnie strony takiej separacji nie ulegają wątpliwości. Odpoczynek dla matek. często zarobkujących, a także przemęczonych ciągłym obcowaniem z dziećmi i nierzadko mocno zdenerwowanych, jest po prostu koniecznością.

Z drugiej strony dla dzieci, które często są tyranami domowymi, rozłączenie z matką na pewien czas może być tylko czynnikiem dodatnim, mającym duże wychowawcze znaczenie.

Oddalenie dzieci od matek to wywołanie tęsknoty, to uświadomienie sobie, że matka jest istotą najbliższą i najdroższą. to wzmożenie jej autorytetu, to droga do rozpalenia uczucia miłości i bliskości jak najintymniejszej.

Dzieci proletariatu, które wysyłane są na kolonie, wytrzymują taki rozdział doskonale, nie widzę też przeszkód istotnych, aby nie mogły tego przenieść dzieci dobrobytu, przeciwnie, uważam, że to będzie tylko z korzyścią dla ich charakteru, bo takie cechy jak samodzielność i poczucie odpowiedzialności mają szanse łatwiejszego rozwoju.

Ważnem jest natomiast, aby matki utrzymywały ścisły kontakt z wychowawczyniami i na wspólnych naradach omawiały wszelkie sprawy, dotyczące życia dzieci, a więc zachowanie się, stosunek do innych dzieci, szczególniej w wypadku łączenia dzieci zamożnych z ubogimi, właściwości indywidualne, reagowanie na życie gromadne itd.

I jeszcze jeden punkt zanim dojdę do końcowych rozważań. Czy zachować system rodzinny, prowadzić własny dom, do którego dzieci będą wracały na każdy posiłek i na noc, czy też dzieci umieścić w jednym domu, a matki zamieszkają w pobliskich willach czy pensjonatach; następnie jak rozlokować dzieci, którym matki nie towarzyszą, to są sprawy do omówienia wśród danej grupy matek i wychowawczyń.

Byłoby interesującym utworzyć parę typów letnich kolonii i wyciągnąć z obserwacji nasuwające się wnioski. Pod obserwacją rozumiem robienie ścisłych notatek zarówno przez matki jak i przez wychowawczynie; takie materiały byłyby nieocenionym dokumentem dla badań nad dzieckiem.

Kolonii powinna przyświecać zasada: wszyscy dla jednego i jeden dla wszystkich. Cechy indywidualne dziecka powinny znajdować pełne zrozumienie, a jednocześnie rozwój instynktu społecznego, umiejętność współżycia i podporządkowania się dobru ogólnemu mogą być z powodzeniem rozwijane.

Deklaracja Genewska praw dziecka z 1923 roku, podpisana również przez przedstawiciela Polski w § V głosi:

„Należy rozwijać w dziecku gotowość współdziałania i używania swych najlepszych wartości dla ogólnego dobra".

Franciszka Kutnerówna.

SPROSTOWANIE.

W 11-ym N-rze Mł. M. wkradła się pomyłka drukarska, a mianowicie: str. 335 lewa szpalta u góry, wiersz 3-ci: „Troskliwa matka podaje swo-" dalszy ciąg ma na str. 334: „jej pociesze" itd. za co przepraszamy Szanowne Czytelniczki i Autorkę.

Redakcja.

O ambicji.

Ludzie pozbawieni ambicji budzą pogardę, są lekceważeni, nikt się z nimi nie liczy. Brak ambicji poniża w człowieku jego człowieczeństwo.

Wymagać wiele od siebie, zakreślać zadania trudne do wypełnienia w tym przeświadczeniu, że się je dobrze wykona — oto cecha jednostek o dużej ambicji, a zatem towarzyszy jej wiara we własne zdolności i siły, w ich samowystarczalność.

O ile zamierzenia nie przekraczają naszych możliwości, ambicja staje się bodźcem do dalszych, nowych poczynań, człowiek obdarzony tym cennym przymiotem, nie stoi w miejscu, lecz pnie się coraz wyżej, dochodząc nieraz do zawrotnych wysokości.

Wszelka emulacja i szlachetne współzawodnictwo w niej bierze swój początek. W związku z tym ambicja jest ważnym czynnikiem wychowawczym. Często się zdarza, że dziecko, które było leniwe i niechętne do nauki w domu, wśród kolegów i rówieśników w szkole staje się wzorowym uczniem.

O ile oddaje nam wielkie usługi normalnie rozwinięta ambicja — to nadmiernie wygórowana przynosi szkodę.

Oto kilka przykładów.

Michaś uczęszcza do przedszkola. Choć pilny i pracowity, nie może jednak dorównać najzdolniejszym kolegom. Z tego powodu ma w domu wiele przykrości, gdyż ojciec na punkcie syna ma wysokie aspiracje.

— Ja byłem zawsze prymusem, a i ty nie możesz być od innych gorszy.

— Odrobiłem już lekcje — myśli

Michaś—ale jeszcze kilka zadań dla wprawy.

Nazajutrz budzi się z bólem głowy.

— Jestem niezdolny, pomimo starań nie osiągnę wyników celujących.

Michaś nie mogąc sprostać wymaganiom ojca — zniechęca się do pracy. Trójki i czwórki budzą niezadowolenie, ocen najlepszych nie zdobędzie, wobec tego przestanie się w ogóle swymi obowiązkami przejmować. Wszystko mu jedno, i tak wie, że daleko nie zajdzie.

Stawianie celów zbyt trudnych do osiągnięcia wywołuje depresję. Czasem bywa inaczej. Są jednostki uparte i nieustępliwe.

— Gdy nie dostanę dobrej cenzury — mówi Ewunia — to nie wiem, co zrobię.

Chciałoby się podejść, rozchmurzyć ten zatroskany buziaczek i powiedzieć:

— Dalibóg, Ewuniu, już samą możliwość porażki tak bierzesz do serca. Gra tu rolę przeczulona ambicja, czy nie mam racji?

Nasuwa mi się fakt z życia jednej dziewczynki, opowiadany przez jej własną matkę.

— Jeżeli Józi zwrócić uwagę w obecności drugiej osoby, to nie przyzyzna się nigdy do winy, nie chce przeprzeprosić, to też unikam tego i zawsze strofuję ją w cztery oczy.

Raz się zdarzyło, że zapytała przy obiedzie: — Czy schab był żywy? Nie mogłam wstrzymać uśmiechu. Józia siedziała nadąsana. Wszczęto przy stole rozmowę o potrzebie zaciągnięcia pożyczki na kanalizację. I znowu pytanie: — Czy smaczne są te porzeczki i dlaczego ich nie podano? Wybuchnęłam głośnym śmiechem. Wtedy Józia rzuciła w gniewie krzesłem i wyszła z pokoju trzasnąwszy drzwiami. Postanowiłam zostawić ją tam czas jakiś, niech się uspokoi i zrozumie niewłaściwość swego postępku. Jakież było moje zmartwienie, gdy wszedłszy do pokyju, ujrzałam rozlany na dywanie atrament. Nie było to zrobione przypadkiem. Urażona ambicja spowodowała chęć odwetu. Odtąd nie śmieję się z niej nigdy, szczególniej w obecności innych — kończyła matka.

Nie przesadzę pisząc, że człowiek pozbawiony ambicji nie jest pełnym człowiekiem, lecz ten, nad którym ona bezwzględnie panuje, nie wytrzyma próby zetknięcia się z życiem i stanie się ofiarą pierwszego zawodu. Jednostka taka wymaga od siebie zbyt wiele, więcej niż spełnić jest zdolna, pragnie zająć wybitne miejsce, wyróżnić się, wysunąć na czoło — tymczasem zostaje zdystansowana.

Nie należy zatem przez wychowanie nadmiernie rozdmuchiwać ambicji. Wypaczona — przeradza się w próżność i pychę, która jest przecież jednym z siedmiu grzechów głównych.

Jadwiga Kopciowa.



Polski Czerwony Krzyż służy wszystkim.

„Pomóż mi czynić dobrze".

Jesteśmy w szkolnej świetlicy. Gromada chłopaków siedzi lub leży swobodnie na podłodze. W niej wyróżnia się jeden, o zuchowatym czupurnym wyglądzie; odrzuca co chwila ciemną, niesforną czuprynę i żwawym gestem rąk podkreśla ważność swych objaśnień.

To Janek — organizator Koła P. C. K. w swej szkole. Zgromadził tu czynnych członków Koła i nowych z młodszych klas, których chce wciągnąć do tej roboty.

Janek mówi: „Koledzy, czy pomyśleliście, czemu to w maju na ulicach Warszawy i w tramwajach podchodziły do ludzi sanitariuszki i przypinały znaczek w kształcie serca"?

„A jakże, ja to odciągnąłem mamusię od tej Pani, bo wolę, aby mamusia więcej dała na naszą kolonię szkolną, jak będą zbierać" — odparł jeden z małych — „Co mię szpital obchodzi".

„Głupiś, nie wyrywaj się, jak czego nie rozumiesz, słuchaj, co Janek mówi, on ci powie o naszym Kole P. C. K.".

Pokonany w odpowiedzi wysunął język w stronę kolegi.

Zgromiło go spojrzenie Janka, który był ulubieńcem młodszych klas.

„Widzicie jaki mądrala, on wie o szpitalu, a do czyjej to fryzjerni przychodzisz, aby się ostrzyc? a czyś już zapomniał, jak to nam czytano w świetlicy nasze pismo: „Czyn Młodzieży P. C. K." co robimy i czego się uczymy" — wołali inni.

Janek wtał, podszedł do małego kolegi, usiadł przy nim i spytał:

„Czy lubisz ptaki i zwierzęta, czy nie strzelasz do nich z procy, powiedz?

„Nie robię tego nigdy, a w zimie chodzę ze Staszkiem do skrzynek i zanoszę jedzenie ptakom. Strasznie lubię patrzeć, jak przylatują i skubią. A w parku to wiewiórka na mój gwizdek zlatuje z drzewa i skacze mi na ramię. Ja jej zawsze przynoszę orzechy, kupuję z moich pieniędzy, co mi Tatuś daje" odpowiedział mały.

„Patrzcie jak to się chwali, taki niby dobry, a odciągnął Mamusię od puszki" mówili chłopcy.

„Dajcie mu spokój — uciszył ich Janek — on ma dobre serce dla ptaków — ale jeszcze nie rozumie znaczenia naszego symbolu, czerwonego krzyża na białym polu. Słuchaj, widziałeś afisz z aniołem i napisem: „Pomóż mi czynić dobrze"? Widzisz ty już czynisz dobrze ptakom, a my — młodzi członkowie P. C. K. pomagamy czynić dobrze wszystkim. Chcesz wiedzieć jak, to słuchaj: Ty masz lat 9 — jeszcze ciebie nie było na świecie — już dziesięć lat przedtem P. C. K. rozpoczynał swą

pracę — a w tym roku kończy 19 lat swego istnienia.

I dlatego zbierał składki na dalszą swą pracę i tłomaczył, że wszyscy powinni być członkami P. C. K.

Chłopcy — tu Janek zwrócił się do gromady — skąd w naszej szkole dostajemy tran, mydło, szczoteczki do zębów"?

„Z P. C. K." odkrzyknęli.

„Widzisz, ta puszka od której odciągnęłeś swą Mamusię i nam jest potrzebna, a my nie jesteśmy w szpitalu prawda?

A w naszej kasie z tego jednego grosza od członka wiesz co robimy?

Urządzamy z tego gwiazdkę i święcone dla dzieci biednych, założyliśmy naszą fryzjernię, mamy swoją apteczkę. Twoi starsi koledzy zbierają bieliznę, reperują ją sami i mają w swej opiece biedne rodziny.

Niektórzy z nich mają swoich chorych w szpitalach; chorych, do których nikt nie przychodzi, zanoszą im książki do czytania, wysyłają listy— rozumiesz teraz co my robimy"?

„Kolego Janku, powiedz nam ile też jest Kół młodzieży P. C. K.? — zapytał jeden z chłopców.

„Pod naszym sztandarem P. C. K. mamy złożonych na 20. V. 1938 r. 6611 Kół — czy Wy zdajecie sobie sprawę co to za liczba? A nasze konkursy zdrowia, nasi instruktorzy badają, czy porządnie się myjemy, jak często kąpiemy. A wiedzcie, że my się uczymy nawet ratownictwa na wypadek wojny. To też nikt nie powinien odciągać mamusi od puszki i znaczka, który przypnie siostra pogotowia w bieli i czepeczku na głowie" — tłomaczył Janek.

„Janku ja muszę Ci się przyznać do brzydkiej rzeczy: Wczoraj do mamusi przyszły jakieś Panie, chciałem zobaczyć, co będą robić i posłuchać o czym mówić i—podsłuchałem, ale usłyszałem, jak Mamusia opowiadała tym Paniom, że obowiązkiem każdej Polki jest ukończenie kursu P. C. K. Myślę sobie, jak to będzie jak Mamusia pójdzie do takiej szkoły. A tu słyszę co mówi: że każdej kobiecie te wiadomości potrzebne, gdyż każda matka, lub córka napewno będzie pielęgnowała swoich najbliższych w czasie choroby. A wtedy ta nauka się przyda. I tak Mamusia długo mówiła, a ja ciągle słuchałem, a później te Panie powiedziały, że się wszystkie zapisują na ochotniczy kurs P. C. K. Potem wstały i wyszły. A ja zaraz poleciałam do Mamusi i mówię: jak Ty Mamusiu będziesz ślicznie wyglądać w tym szpitalnym ubraniu", opowiadał jeden z chłopców.

„Podsłuchiwać — brzydka wada — odpowiedział mu Janek—ale to nam się na coś przydało. Jeśli nasze Mamusie zapisują się na kurs i członków P. C. K., to czyż my chłopcy nie będziemy zakładali nowych kół: Niech każdy wprowadzi jednego nowego na świetlicę, Zgoda"?

„Zgoda—odkrzyknęli wszyscy".

„No, a cóż ty mały"? „Weźcie mię do tego Koła P. C. K." prosił.

Chłopcy schwytali go i wesoło podrzucali w górę. „Czas kończyć, servus koledzy". — „Servus Janku" odkrzyknęli.

H. Piwowarowa.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Pani Irenie Paradowskiej.* Robaki u dziecka stwierdzić można wówczas, jeżeli się je widzi w stolcu, względnie, jeżeli zostaną wykryte jaja pasorzytów za pomocą badania mikroskopowego. Swędzenie nosa, zgrzytanie zębami, niepokój dziecka mogą być spowodowane obecnością pasorzytów jelitowych, ale jedynie na tej podstawie nie można kategorycznie twierdzić, że dziecko jest „chore na robaki". W związku z tym radzimy oddać kał do analizy. Niestety na ulokowanie lekarza pediatry w Kutnie nie mamy wpływu. Nasze próby w tym kierunku przed dwoma laty nie powiodły się.

2. *Pani M. Rogowskiej.* Zasada ubierania dziecka polega na tym, aby ubranie i pościel były lekkie i przewiewne. Nie chcemy przez to powiedzieć, żeby dziecko marzło, ale w chwili obecnej, wobec letnich upałów, to niebezpieczeństwo dziecku nie zagraża. W każdymbądź razie dziecko nie powinno się pocić. Pocenie jest wyrazem przegrzewania dziecka. W razie upałów wystarczy niemowlęciu jedna koszulka oraz pieluszka. Przykryte może być wówczas zamiast kołdry prześcieradłem Czapkę (przewiewną) można dziecku zakładać tylko przy wywożeniu je na dwór. Na słońce nie należy dziecka wystawiać; na spacerze powinno być w cieniu. Noszenie dziecka w tym wieku jest zbędne. Jeżeli dziecko umie trzymać główkę, można je kłaść na brzuszku. W nocy dziecko nie tylko może, ale powinno spać przy otwartym oknie.

3. *Pani Zofii Cybulskiej.* Pęknięcie brodawek nie może być przeszkodą do karmienia dziecka piersią. Należy nadal stosować zapisane przez lekarza leki (lapisowanie, maść ze środkiem znieczulającym). Jeżeli podawanie dziecku piersi sprawia Pani duże dolegliwości, można użyć ochraniacza, który dostanie Pani w każdym składzie aptecznym. Pierś należy dawać regularnie co 3 godziny i dbać o dokładne jej opróżnianie. Dwutygodniowy synek Pani powinien dostawać jeść 7 razy na dobę z sześciogodzinną przerwą nocną.

4. *Pani Celinie Adamskiej.* Obstrukcję u sześciomiesięcznego dziecka należy zwalczać za pomocą odpowiednio ułożonej diety. Dziecko dotychczas było karmione wyłącznie piersią, soków owocowych nie otrzymywało. Obecnie liczba posiłków winna wynosić 5 na dobę (po 180 g), z tego 4 razy pierś i 1 raz kasza na smaku z jarzyn, a na drugie danie jarzyny w ilości do 6-u łyżeczek od herbaty dziennie. Poza tym należy zacząć podawać dziecku

soki owocowe stopniowo od 1 łyżeczki od herbaty do 8-u dziennie.

6. Pani E. Borowskiej. 8-miesięczny synek Pani zezuje. Zapytuje nas Pani, jak należy leczyć dziecko. Tradno nam ocenić istotny stan rzeczy na podstawie listu. Na ogół jednak sprawy te nie wymagają żadnego leczenia. Zez w pierwszym roku życia jest zjawiskiem bardzo częstym. Zazwyczaj gdzieś koło roku wada wyrównuje się sama bez jakiejkolwiek interwencji lekarza.

6. Pani Zofii Dobrowolskiej. Stosowany przy żywieniu sztucznym Malton czy Nutromalt nie jest, jak Pani mniema, środkiem tuczącym, Jego wartość odżywcza jest taka sama jak cukru buraczanego. Zaletą tych preparatów jest to, że można je podawać nawet w czasie biegunki. Dla Pani 7-miesięcznej córeczki, żywionej sztucznie zupełnie, według nas, wystarczy cukier buraczany, tym bardziej, że dziecko jest skłonne do obstrukcji.

7. Pani Jadwidze Jarocińskiej. 2-letni synek Pani powinien już zacząć czyścić zęby szczoteczką. Należy dobrać odpowiedni jej rozmiar, cierpliwie i systematycznie przyzwyczajać dziecko do mycia zębów. Jeżeli okazuje niechęć do proszku, może Pani użyć pasty ze smakiem pomarańczy, jaka obecnie znajduje się w sprzedaży.

8. Pani Helenie Cichockiej. Sapka u dziecka nie powinna być przeszkodą do codziennej jego kąpieli. Uważać jedynie należy, aby czynność ta odbywała się sprawnie i szybko. Radzimy poza tym zwrócić się z dzieckiem do lekarza. Być może, że brak apetytu, który Pani od kilku dni zauważyła u synka, wiąże się ze wspomnianą dolegliwością. Codziennych spacerów nie należy przerywać, tym bardziej, że dziecko nie ma gorączki; nie należy małego trzymać na słońcu.

9. Pani Małgorzacie Nowackiej. Tak zwane kołtunki na główce dziecka powinny być obcięte. Długie włoski, jakie dziecko ma z tyłu główki, należy stanowczo skrócić. Mały Pani poci się. Przypuszczamy, że Pani go przegrzewa, czego trzeba się stanowczo wystrzegać. Becik z pierza, w którym, jak Pani pisze, dziecko stale leży jest nieodpowiedni. Synek Pani powinien leżeć przewiewnie ubrany na materacu z włosia czy siana.

10. Pani K. Sadowskiej. Najskuteczniejszym środkiem na pobudzenie czynności gruczołów mlecznych jest dokładne i systematyczne opróżnianie piersi. Jeżeli Pani córeczka jest tak leniwa, że nie chce wysysać nawet tej niewielkiej ilości pokarmu, jaki Pani ma, należy pozostałą resztę zestrzyknąć i podać dziecku łyżeczką. Sama Pani powina poza tym dbać o odpowiednio obfitą i lekką dietę, zawierającą dostateczne ilości jarzyn i owoców. Witaminy zawarte w nich sprzyjają większej wydajności piersi.